

English and Mirpuri Version

Taken from Healthy Eating for people with diabetes- produced by Servier Labs in association with Warwick Diabetes Care and diabetes UK

www.leicestershirediabetes.org.uk

MEAT AND SPINACH CURRY - MEAT PALAK



Serves 6

Ingredients

1lb mutton (boneless, trim any visible fat)

1 ½ **tbsp vegetable oil**

1 medium onion chopped

1 (1 inch) cinnamon stick

4 small cardamoms

6 cloves

1tsp ginger paste

1 tbsp garlic paste

¼ pint low fat plain yoghurt

1 tsp chilli powder

½ tsp turmeric powder

2 tsp coriander powder

2 green chillies

2 tbsp chopped coriander

1lb leaf spinach chopped.

Salt to taste.

Method

1. Heat oil and fry onions until golden brown and then remove any excess oil.
2. Add cinnamon stick, cardamoms and cloves- fry for 1 minute
3. Add ginger/garlic paste and fry for 1 minute stirring well to stop sticking.
4. Boil mutton in a little water and then drain water and fat before adding to curry.
5. Add meat and yoghurt and sprinkle chilli, turmeric and coriander powder.
6. Season with salt and cook with lid on until moisture evaporates (30-40 minutes)
7. Add spinach mix and cook for a further 15-20 minutes on a low heat.
8. Garnish with green chillies and fresh coriander
9. Serve with chapatti, salad and fresh fruit.

1 – MEAT PALAK SPINACH MEAT CURRY

میں شام نے کھانے واسطے کے پکائی سکناس و اس؟

دو قسم نے صحت دینے آئے شام نے کھانیاں نے بارے وچ مشورے

1- پالک گوشت ناں سالن

6 آدمیاں واسطے

چیزاں جیہو پیاں وچ بنیاں ہن

اک پونڈ مشن (کبری یا بھڑیا گوشت) (بڑی توں بغیر نظر آنے آئی چربی لائی چھوڑو)

دو-ترے (2-3) کھانے والے جچے سبزیاں ناں تیل

اک درمیانہ جیا پیاز، کٹے آ

اک (اک انچ لٹاں) دارچینی ناں ٹوٹا

چار بکیاں لاجپاں

چھ (6) لونگ

اک کھانے والی جچ سٹھ نی لئی

اک کھانے والی جچ تھوئے نی لئی

1/4 پائٹ (دو پاؤ) تھوڑی پکنائی والا دہی

اک کھانے والی جچ مرچاں ناں پوڈر

ادھی کھانے والی جچ ہلدی ناں پوڈر

دو کھانے والی چمچاں تھینے ناں پوڈر

دو سادیاں مرچاں

دو کھانے والی چمچاں کئے آتھیاں

اک پونڈ پالکے نے پتر کئے وے

ٹون سواد واسطے (تھوڑا جیا)

طریقہ

1- تیل گرم کری تے پیازے کی ہنو تاں جے بھورا ہوئی جے، فالو تیل ہٹائی چھوڑو۔

2- دارچینی ناں ٹوٹا، لاجپاں تے لونگ ملاؤ، تے اک منٹ واسطے ہو۔

3- سٹھ تھوئے نی لئی ملاؤ تے اک منٹ واسطے ہو تے ہلانے رہو تاں جے نال نہ مٹھئی جے۔

4- گوشت (مشن) تھوڑے جے پایے وچ اُبا لی کھو تے فیرو پانی تے چربی ڈولی چھوڑو کری (سالن) وچ ملانے توں پہلے۔

5- اس نے وچ گوشت، دہی تے نیلی مرچ، ہلدی تے تھینے ناں پوڈر ملائی چھوڑو۔

6- نمک چھڑکو تے گھٹنا بند کری تے پکاؤ اس ویلے تک کہ پانی خشکی جے (30-40 منٹاں تک)۔

7- پالک ملاؤ تے پندراں-ویاں (15-20) منٹاں واسطے ٹھنسی آگی پر پکاؤ۔

8- نیلیاں مرچاں تے تازے تھینے نال اس کی سجاؤ۔

9- پھلکے، سلاوتے تازے پھلاں نال کھانے واسطے دبو۔